



Stowarzyszenie „Mamy Wielkie Serca”

ul. Kościuszki 14,
99-140 Świnice Warckie
tel./fax (63)288-11-07 lub (63)288-11-06
konto: BS Poddębice, O/Uniejów,
Nr 51926300002009436020020001

REGON 472872935
NIP 775-23-36-775
e-mail: wielkieserca@poczta.onet.pl
www.serca.org.pl
Numer KRS 0000003847

Świnice Warckie, 13.06.2014 r.

Informacja nt. obozu sportowo – zdrowotnego w Ustroniu 09.08 – 22.08.2014 r.

Organizator: Stowarzyszenie „Mamy Wielkie Serca” w Świnicach Warckich

Miejsce pobytu: Centrum Szkoleniowo – Rekreacyjne PARK PONIWIEC, ul. Lipowa 20, 43 – 450 Ustroń

Kierownik obozu: Sylwia Wojtczak tel. 661 378 889

Opiekunowie: Damian Hync, Katarzyna Wyrzykowska, Jolanta Zgoda

Wyjazd: sobota, 09.08.2014 r., SOSW Stemplew godz. 8.30

Powrót: piątek, 22.08.2014 r. ok. godz. 17.00

EKWIPUNEK uczestnika /m.in./:

1. Środki czystości i higieny osobistej (mydło, szczoteczka do zębów, pasta do zębów, grzebień, dezodorant, szampon do włosów, proszek do prania, krem do twarzy i rąk zabezpieczający przed słońcem, pomadka ochronna do ust), okulary przeciwsłoneczne,
2. Ręcznik kąpielowy/ plażowy
3. Klapki pod prysznic/ na basen
4. Wygodne nieprzemakalne obuwie.
5. Strój kąpielowy/ plażowy i czepek
6. Kurtka /chroniąca od zimna i deszczu/.
7. Ciepłe swetry 2szt.
8. Bielizna osobista / majtki, skarpety, podkoszulka/.
9. Spodnie
10. Krótkie spodenki.
11. Lekarstwa / stale przyjmowane przez uczestnika/.
12. Apteczkę pierwszej pomocy/leki przeciwbólowe, preparaty wspomagające w stanach przeziębienia, przeciwbólowe/.
13. Pidżama 1-2 szt.
14. Środki przeciw komarom/ po ukąszeniu.
15. Kremy z filtrami do opalania.
16. Plecak/ torba turystyczna.
17. Można zaplanować kieszonkowe.
18. Prowiant na drogę.